Repas à la bonne franquette avec des amis



Soupe Baxters lentilles et légumes garnie avec feuilles de menthe fraîches

Temps de prép.	Temps de cuisson	Temps total
1 min	5 min	6 min

Ingrédients

2 Boîtes de soupe Baxters lentilles et légumes
Feuilles de menthe fraîches

Mode d'emploi

1. Vider le contenu de votre soupe lentilles et légumes dans une casserole. Chauffer en brassant souvent. Lorsque vous avez atteint la température désirée, retirer du feu et verser dans les bols à soupe .

2. Garnir avec quelques feuilles de menthe fraîches.



Filet de saumon au cumin et romarin

Temps de prép.	Temps de cuisson	Temps total
1 h	25 min	1 h 25 min

Ingrédients

2 c. table d'huile d'olive
Jus de 2 limes
2 Piment rouges rôtis avec son liquide
1 Gousse d'ail hachée finement
1/8 c. thé de piment de la jamaique
1/8 c. thé de cannelle moulue
1/4 c. thé cumin moulu
¼ c. thé de romarin
Sel et poivre au goût
1 1/2 de filet de saumon

Mode d'emploi

1. Dans un bol, mettre l'huile d'olive,jus de lime, piments rôtis , l'ail, les épices , sel et poivre. Mettre le saumon dans un plat, couvrir de la marinade et réfrigérer au moins 1 heure.
2. Préchauffer le four à 'broil'. Mettre le saumon sur une lèchefrite et mettre sous la grille de 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le poisson soit floconneux.



Repas à la bonne franquette avec des amis

Haricots verts sautés avec champignons shiitake et oignons rouges

Temp de prép. 10 min	Temps de cuisson 15 min	Temps total 25 min

Ingrédients

2 c. thé d'huile d'olive, séparées
1   lb. haricots verts préparés
1 lb. champignons Shiitake en lamelles
1 oignon rouge tranché
1/2 tasse d'eau

2 gousses d'ail hachées
1 1/2 tasse de tomates cerises coupées en 2
1 c. table de vinaigre balsamic
Sel et poivre moulu au goût

Mode d'emploi

1. Chauffer 1 c. thé d'huile d'olive dans un poêlon sur feu médium-élevé.

2. Ajouter les haricots, brasser souvent, pendant 2-3 minutes. Ajouter l'eau, couvrir, baisser le feu à médium et brasser occasionnellement à peu près 3 minutes si on les veut fermes ou 6 minutes bien cuits.

4. Pousser le haricots sur le côté, ajouter l'autre C. thé d'huile , l'ail et l'oignon. Chauffer environ 30 secondes.

5. Ajouter le champignons, mélanger tous les ingrédients et cuire pendant 5 minutes. Retirer du feu, ajouter le vinaigre, sel et poivre.



Sorbet au citron avec framboises

Temps de prép. 5 min	Temps de cuisson 0 min	Temps total 5 min

Ingrédients

Sorbet au citron
Framboises ,rincées

Mode d'emploi

1. Placer la quantité de sorbet désirée dans un petit bol, garnir avec les framboises.

